

# LÜHISEKKUMISE ETAPID



## Kogu lühisekkumise vältel

- säilitage usaldust ja empaatiat,
- rõhutage patsiendi isiklikku vastutust enda otsuste eest.

Probleemi tõstatamine: „**Kas Te alkoholi tarvitate?**”

Sõelumine ja tagasiside: „**Sellises koguses joomine tekitab suure X riski. Kas see kehtib Teie arvates ka Teie puhul?**”

Muutusteks valmisoleku hindamine: „**Milliseid tundeid Teie praegune joomine Teis tekitab? Mis Teile hetkel kasulik oleks?**”

Sobiva lähenemise valimine. **Kasutage üht või mitut alljärgnevat.**

Teave ja nõu: „**Kas sooviksite rohkem teavet?**”

Motivatsiooni suurendamine: „**Millised on Teie praeguse joomise plussid ja miinused?**”

Toimetulekustrateegiad: „**Kuidas saate valmistuda probleemide ja keeruliste olukordade vältimiseks?**”

Enesekindluse suurendamine: „**Kui enesekindel Te olete? Millest võiks abi olla?**”

Valikuvõimalused: „**Millised eesmärgid võiksid Teile sobida?**”

## Väljumisstrateegia –

nii Teie kui ka patsient võite alati sekkumise lõpetada.

Vestluse lõpetamine:

**„Sellest ei ole midagi, kui Te ei soovi sellest praegu rääkida. Ma annan Teile selle infolehe.”**

Vajadusel suunake patsient teise tervishoiuteenuse osutaja juurde.

Sobival hetkel öelge:

**„Te võite alati minu juurde tagasi pöörduda.”**

**20+** võimalik sõltuvus. Vaimne ja/või füüsiline tervis on kahjustatud. Vajalik on alkoholi tarvitamist vähendada või sellest loobuda.

**16–19** kahjustav ehk kuritarvitamine. Tekkinud on vaimsed ja/või füüsilised terviseprobleemid. Vajalik on alkoholi tarvitamist vähendada.

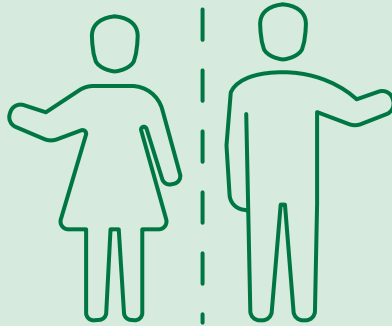
**8–15** ohustav tarvitamine. On suurenenud risk terviseprobleemide tekkeks. Soovitav on alkoholi tarvitamist vähendada.

**0–7** madal risk. Terviseprobleemide risk on väike. Soovitav on alkoholikoguseid mitte suurendada.

Pole olemas täiesti ohutut alkoholitavitamise taset, kuid teatud piiridest suureneb oluliselt risk tervisekahju tekkeks.

NÄDALAS  
**KUNI 7**  
ALKOHOLI-  
ÜHIKUT

KESKMISELT  
**1**  
ALKOHOLI-  
ÜHIKUT PÄEVAS



NÄDALAS  
**KUNI 14**  
ALKOHOLI-  
ÜHIKUT

KESKMISELT  
**2**  
ALKOHOLI-  
ÜHIKUT PÄEVAS

! Parim viis vähendada on teha nädalasse mõni alkoholivaba päev.

! Joomata päevakoguseid ei ole mõistlik hiljem korraga ära juua.

Üks alkoholiühik on 10 g puhast ehk absoluutset alkoholi.

500 ml  
5,2% õlut



2,1 ühikut

120 ml  
12% veini



1,1 ühikut

500 ml  
4,5% siidrit



1,8 ühikut

40 ml  
40% kanget  
alkoholi



1,3 ühikut

## Patsient hindab skaalal 0–10:

- Kui tähtis on Teie jaoks alkoholi tarvitamist vähendada?
- Kui enesekindel Te olete, et suudate oma alkoholitavitamist vähendada?

Üldse mitte

Väga

